



TAMAKI MAHSULOTLARINING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Mengboyev Lazizbek

Shoyimova Komila

Termiz iqtisodiy va servis universiteti

Annotatsiya

Ushbu maqolada tamaki mahsulotlarining inson organizmiga ta'siri chuqur ilmiy tahlil qilinadi. Tadqiqotda tamakining kimyoviy tarkibi, undagi nikotin, smola, uglerod oksidi va boshqa zaharli moddalarning fiziologik hamda psixologik oqibatlari o'rganiladi. Shuningdek, maqolada chekishning nafas olish, yurak-qon tomir, asab, hazm va reproduktiv tizimlarga zararli ta'siri keng yoritiladi. Tamaki iste'molining ijtimoiy va iqtisodiy jihatlari, yoshlar orasida elektron sigaret va vape kabi yangi shakllarning tarqalishi ham muhokama qilinadi.

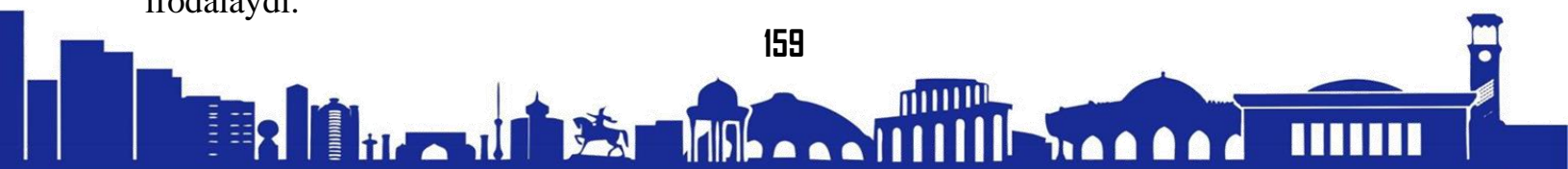
Tadqiqotning maqsadi — jamiyatda chekish madaniyatini kamaytirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, tamaki mahsulotlariga qarshi kurashishning ta'sirchan usullarini taklif etishdan iborat. Maqolada shuningdek, chekishning oldini olishda oila, ta'lim muassasalari va davlat siyosatining o'rni ham alohida yoritilgan.

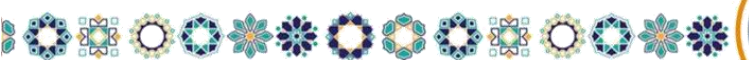
Kalit so'zlar: tamaki, nikotin, sog'liq, chekish, zararli odatlar, saraton, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, yoshlar, tibbiyot.

Kirish

Inson salomatligi har qanday jamiyat taraqqiyotining eng muhim ko'rsatkichi hisoblanadi. Bugungi kunda dunyo aholisining salomatligiga eng katta xavf tug'dirayotgan omillardan biri — bu tamaki mahsulotlarining keng iste'mol qilinishi va chekish madaniyatining yoshlar orasida keng tarqalib borayotganidir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, har yili 8 milliondan ortiq inson chekish oqibatida vafot etadi, ularning 1,3 million nafari passiv chekish natijasida hayotdan ko'z yumadi. Bu ko'rsatkichlar tamaki mahsulotlarining zararini yaqqol ifodalaydi.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-10

Afsuski, chekish endilikda faqat sigaret bilan cheklanmay, elektron sigaret (vape), nos, snus, chilim kabi yangi shakllarda ham tarqalmoqda. Yoshlar orasida “vape zararsiz” degan noto‘g‘ri tushuncha ildiz otmoqda, aslida esa ularning tarkibida ham nikotin, glitserin, aromatik kimyoviy birikmalar mavjud bo‘lib, ular o‘pkani va yurakni zararlaydi.

O‘zbekiston Respublikasida ham tamaki mahsulotlariga qarshi kurash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biridir. Maktab va oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti olib borilmoqda. Ammo shunga qaramay, ayrim yoshlar orasida bu odatning tarqalishi, ijtimoiy tarmoqlar orqali reklama va taqlid unsurlarining ko‘payishi muammoni dolzarb qilib qo‘ymoqda. Shu sababli, ushbu maqolada tamaki mahsulotlarining inson salomatligiga ta‘siri tibbiy, ijtimoiy va psixologik jihatdan tahlil qilinadi, ularning oldini olish yo‘llari yoritiladi.

Asosiy qism

1. Tamaki mahsulotlarining tarkibi va ularning xavfli xususiyatlari:

Tamaki mahsulotlarining tarkibida 4000 dan ortiq kimyoviy birikmalar mavjud bo‘lib, ularning 200 dan ortig‘i sog‘liqqa zararli, 40 tasi esa kanserogen (saraton keltiruvchi) moddalar sirasiga kiradi.

Nikotin – markaziy asab tizimini rag‘batlantiradi, yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va ruhiy qaramlikni keltirib chiqaradi.

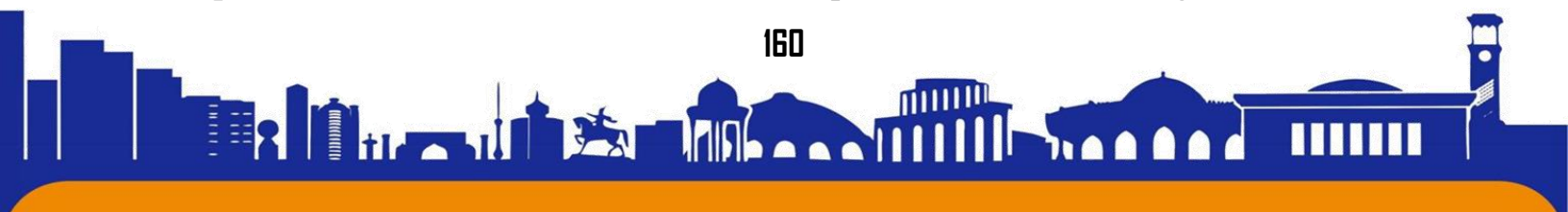
Smola – o‘pka to‘qimalarini qoplaydi, alveolalarni ifloslaydi va o‘pka saratoniga olib keladi.

Uglerod oksidi (CO) – qondagi gemoglobin bilan birikib, organizmni kislorod bilan ta‘minlanishini kamaytiradi.

Formaldegid, benzopiren, ammiak – o‘tkir zaharli va toksik moddalar bo‘lib, ular nafaqat nafas yo‘llarini, balki jigar, buyrak va yurak faoliyatini ham izdan chiqaradi.

2. Nafas olish tizimiga ta‘siri:

Tamaki tutuni o‘pkadagi mayda pufakchalar — alveolalarning faoliyatini izdan chiqaradi. O‘pka to‘qimalari smola bilan qoplanadi va nafas olish jarayoni qiyinlashadi. Uzoq muddatli chekish bronxit, emfizema va o‘pka saratoni kasalliklariga sabab bo‘ladi.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-10

Ayniqsa, passiv chekish (ya'ni chekuvchi yonida bo'lish) bolalarda astma, allergiya va immun tizimi zaiflashuviga olib keladi.

Tamaki mahsulotlari, xususan, sigaret, vape, nos va chilim tarkibida inson salomatligiga nihoyatda zararli bo'lgan minglab kimyoviy moddalar mavjud. Ularning ichida nikotin, smola, uglerod oksidi va boshqa kanserogen (saraton keltiruvchi) moddalar nafas yo'llari va o'pka to'qimalariga jiddiy zarar yetkazadi. Nafas olish tizimi eng ko'p zarar ko'radigan tizimlardan biridir, chunki tamaki tutuni to'g'ridan to'g'ri o'pkaga kiradi va u yerda to'planib, yillar davomida qayta tiklanmas o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

O'pka tuzilmasiga ta'siri

Tamaki tutunidagi zararli moddalar o'pka alveolariga (kislrorod almashinuvi sodir bo'ladigan joylarga) kirib, ularni asta-sekin yo'q qiladi. Bu jarayon natijasida emfizema deb ataluvchi kasallik rivojlanadi — bunda o'pkaning elastikligi yo'qoladi, kislrorod almashinuvi qiyinlashadi va inson tez charchaydigan, nafas qisadigan bo'lib qoladi.

3. Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri:

Nikotin yurak urish tezligini oshiradi, qon tomirlarini toraytiradi, natijada yurakka kislrorod yetishmaydi. Chekuvchilarda ateroskleroz, infarkt, insult kabi og'ir kasalliklar chekmaydiganlarga nisbatan ikki baravar tez uchraydi. Qonning quyuvlashuvi esa qon aylanishini buzib, yurak faoliyatini zaiflashtiradi.

4. Hazm va og'iz bo'shlig'i tizimiga ta'siri:

Tamaki mahsulotlari og'izdagi mikroflorani buzadi, milk kasalliklarini keltirib chiqaradi, tishlar sarg'ayadi va og'iz bo'shlig'i saratoni xavfi oshadi. Nos va snus ishlatadigan insonlarda lab va milk to'qimalari yemiriladi. Shuningdek, nikotin oshqozon kislotasining ortishiga sabab bo'lib, gastrit va oshqozon yarasini kuchaytiradi.

5. Asab tizimi va ruhiy holatga ta'siri:

Chekish asab tizimiga bevosita ta'sir etadi. Avvaliga u qisqa vaqtli "tinchlanish" hissini beradi, lekin aslida asab tolalarini zaiflashtiradi. Chekishni tashlagan insonda asabiylik, diqqatning pasayishi, uyqusizlik kuzatiladi. Bu holat tamaki qaramligini giyohvandlikka o'xshash shaklda mustahkamlaydi.



ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-10

Tamaki mahsulotlari, ayniqsa sigaret, vape va nos tarkibida inson asab tizimiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta‘sir qiluvchi eng asosiy modda — nikotin mavjud. Nikotin kuchli psixotrop modda bo‘lib, u miyaga kirgach, asab hujayralarining faoliyatini o‘zgartiradi, vaqtincha tinchlantiruvchi yoki “yoqimli” holatni yuzaga keltiradi. Ammo bu holat qisqa muddatli bo‘lib, uzoq vaqt davomida chekish asab tizimi va ruhiy holatni izdan chiqaradi.

Nikotinning asab tizimiga ta‘siri

Nikotin qon oqimi orqali miyaga atigi 7–10 soniyada yetib boradi. U neyronlar orasidagi signal uzatish jarayonini buzadi. Bosh miya dopamin (baxt gormoni) ajratadi, shuning uchun chekuvchi kishi qisqa vaqt ichida yengillik yoki tinchlik his qiladi. Biroq bu holat tezda o‘tib ketadi va miyaga yana nikotin kerak bo‘ladi. Shu tariqa psixologik va jismoniy qaramlik shakllanadi.

6. Ayollar va bolalar salomatligiga ta‘siri:

Chekuvchi ayollarda homila rivojlanishi sekinlashadi, bola kam vaznli yoki nafas yetishmovchiligi bilan tug‘ilishi mumkin. Shuningdek, ona suti orqali ham nikotin bolaga o‘tadi. Passiv chekish bolalarda astma, allergiya va o‘pka kasalliklariga sabab bo‘ladi.

7. Ijtimoiy va iqtisodiy zararlar:

Tamaki mahsulotlariga sarflanadigan mablag‘ oilaviy byudjetni kamaytiradi, sog‘lom hayot uchun zarur imkoniyatlarni cheklaydi. Har yili chekish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklarni davolash sog‘liqni saqlash tizimiga katta iqtisodiy yuk tushiradi. Shu bilan birga, yoshlar orasida chekishning ommaviylashuvi ijtimoiy muhitni buzadi, yomon odatlarni normal holat sifatida ko‘rsatadi.

8. Tamaki mahsulotlariga qarshi kurash va profilaktika:

Cekishning oldini olishda davlat siyosati, ta‘lim tizimi, oila va ommaviy axborot vositalari muhim rol o‘ynaydi.

O‘zbekiston Respublikasida “Tamaki mahsulotlarini cheklash to‘g‘risida”gi qonunlar qabul qilingan, jamoat joylarida chekish taqiqlangan. Shuningdek, maktablarda va oliy o‘quv yurtlarida sog‘lom turmush tarzi targ‘iboti olib borilmoqda.





ISSN (E): 2181-4570 ResearchBib Impact Factor: 6,4 / 2024 SJIF 2024 = 5.073 Volume-3, Issue-10

JSST tavsiyalariga ko‘ra, chekishga qarshi eng samarali choralar — axborot-ma’rifiy ishlar, chekish reklamasini taqiqlash, narxni oshirish va tibbiy maslahat markazlari faoliyatini kuchaytirish hisoblanadi.

Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, tamaki mahsulotlari inson salomatligiga eng xavfli omillardan biridir. U nafaqat jismoniy, balki ruhiy, ijtimoiy va iqtisodiy jihatdan ham katta zarar yetkazadi. Chekish o‘pka, yurak, asab, og‘iz, jigar, oshqozon kabi muhim a‘zolari izdan chiqaradi, umrni qisqartiradi.

Sog‘lom hayot tarzini tanlash, tamakidan voz kechish — insonning o‘z sog‘lig‘iga, oilasiga va jamiyatga bo‘lgan mas’uliyatidir. Yoshlar o‘rtasida bu borada tushuntirish ishlarini kuchaytirish, ularni sport, ijod, fan va madaniyatga jalb etish zarur. Shuningdek, ota-onalar, o‘qituvchilar va tibbiyot xodimlari chekishning zararini tushuntirishda hamkorlikda ishlashi kerak.

Sog‘lom jamiyatni yaratish — har bir insonning sog‘lom fikrlashidan boshlanadi. Chekishdan voz kechish nafaqat sog‘lom umr, balki toza muhit, kuchli avlod va farovon kelajak garovidir.

Tamaki mahsulotlarini iste’mol qilish inson salomatligi uchun zarardir. Hozirgi kunga kelib, dunyo miqyosida chekuvchilar soni tobora ortib bormoqda. Yoshlar va xotin-qizlar orasida kashandalikning tarqalishi esa juda ayanchli holdir.

Zamonaviy tibbiyot natijalariga suyanagan holda shuni aniq aytishimiz mumkinki, tamaki tarkibida yigirmadan ortiq zaharli moddalar mavjud bo‘lib, ular ichida eng zaharlisi nikotindir. Inson sigareta chekkanda, nikotin tutun orqali o‘pkaga, keyin esa qonga so‘rilib, yurak-qon tomir sistemasiga salbiy ta’sir etadi. Qon tomirlari torayib, bosim oshadi. Yurak urishi tezlashadi. Bu holat yurak muskullarini ishdan chiqishiga sabab bo‘ladi. Bu hol tez-tez takrorlanavergach, borib-borib yurak infarkti, stenokardiya kabi kasalliklar boshlanishi mumkin. Ma’lumotlarga qaraganda, chekuvchilarda chekmaydiganlarga nisbatan o‘n ikki marta ko‘proq yurak-qon tomir xastalıkları uchraydi. Tamaki bosh miya hujayralariga ham ta’sir etmay qolmaydi. Chekuvchida uyqusizlik, bosh og‘rig‘i boshlanadi. Oqibatda esa markaziy nerv sistemasi faoliyati buziladi. Ko‘p chekadigan kishi tez-tez balg‘am tashlaydi. Tez yursa, jismoniy mehnat



qilsa, hansiraydigan bo‘lib qoladi. Ayrim hollarda ko‘p tamaki iste‘mol qilish chekuvchini ruhiy xastaliklarga duchor qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) — Global Tobacco Report, 2024.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi, Tamaki mahsulotlarini cheklash to‘g‘risidagi qonun, 2023.
3. Karimova N. Sog‘lom turmush tarzi va zararli odatlar. – Toshkent: Fan, 2022.
4. Rasulov A. Tamaki va uning inson salomatligiga ta‘siri. – Tibbiyot jurnali, 2023.
5. www.who.int, www.health.uz.